CURSO

GESTÃO DO TEMPO

certificamos que

Suellem Pamela da Silva Pereira

Portador do CPF



Completou o curso de GESTÃO DO TEMPO

Com carga horária de 70 horas.

Data de Conclusão 03/01/2023

Allison Stegen
Headmaster

Centro Internacional de Administração

Regulado Pelo Decreto Presidencial **N° 5.154, de 23 de julho de 2004**

VALIDADE

GRADE CURRICULAR

Gestão do Tempo

Módulo 1 - Gerenciando o Seu Cérebro

Sobre o Método Gestão do Tempo Eficaz
O Conhecimento que você precisará ter Sobre Si
Compreendendo Como é Formada a Sua Motivação Valores
Detectando os Seus Valores
Chegando aos Motivos Supremos
Detectando os Seus Papéis
Detectando o Significado dos Seus Papéis
Detectando as Suas Funções
Definindo as Suas Metas
Definindo as Mais Importantes
Definindo um Foco Central
Definindo Habilidades e Hábitos para Metas
Definindo Habilidades e Hábitos para Valores
Definindo Habilidades e Hábitos para Papéis
Definindo Habilidades e Hábitos para Funções
Detectando as Mais Importantes
Detectando os 20 dos 20

Módulo 2 - Gerenciando O Seu Tempo

Modo Planejador Profissional
Reequilibrando os Seus Papéis
Reequilibrando as Suas Funções
Reequilibrando as Suas Metas
Definindo o Foco de Habilidades e Hábitos
Descarregando Tarefas
Descarregando Compromissos
Descarregando Urgências
Agrupando Tarefas
Distribuição de Agrupamentos

Módulo 3 - 1, 2, 3 Passos Na Frente Do Mundo

1,2,3 Passos na Frente do Mundo!
Pensando Sempre 1 Passo à Frente do Mundo

Módulo 4 - Hackeando O Seu Tempo

#HACK1 - HACK DO RELÓGIO
#HACK2 - HACK DA MAGRUGA
#HACK3 - HACK DA ALTA PERFORMANCE